

作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

チンジャオロウスー

9月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
豚肉（細切り）	160g	① フライパンに油を熱し、しょうが、豚肉を炒め、Aを入れて下味をつける。 ② たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマンを加える。 ③ 火が通ったら、Bを入れて味をととのえる。 ☆豆板醤は、味見をしながら少しずつ入れましょう。 ④ 水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
しょうが（みじん切り）	ひとかけ	
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
油	適宜	
ピーマン（せん切り）	2個	
にんじん（せん切り）	1/2本	
たまねぎ（うす切り）	1/2個	
ゆでたけのこ（せん切り）	60g	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
オイスターソース	小さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
豆板醤	少々	
片栗粉（水で溶く）	小さじ1	

ひとこと Memo

チンジャオロウスーは、ピーマンと肉を細切りにして炒めた料理のことを言います。

チンジャオは、「青いピーマン」、ロウは、「お肉」、スーは、「糸のように細く切った」という意味があります。

【1人分の栄養価】

エネルギー 131kcal
 たんぱく質 9.0g
 脂質 7.5g
 食塩相当量 0.9g

